



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 01 a 05 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	01/06	02/06	03/06	04/06	05/06
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Bolacha (agricultura) + Banana	Carreteiro Batata assada Tomate	FERIADO	FERIADO	Suco natural de laranja + Mini pizza de frango + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	522,47	15	58,74	11%	17	151,35	29%	83	330,48	63%
Terça	530,03	28	113,06	21%	6	51,49	10%	88	350,56	66%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	504,75	10	40,56	8%	14	124,13	25%	86	344,89	68%
Média Semanal	311,45	11	42,47	8%	7	65,39	13%	51	205,18	40%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	66%	88%			56%			79%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 08 a 12 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	08/06	09/06	10/06	11/06	12/06
Lanche da manhã e da Tarde	Bebida Láctea + Bolacha Salgada + Abacaxi	Massa (agricultura) Molho de carne moída Cenoura	Café com leite + Pão fatiado com apresuntado e queijo + Manga	Arroz Escondidinho de batata com frango Brócolis	Leite com cacau + Bolo doce sem cobertura + Caqui

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	458,71	11	45,39	10%	11	94,73	21%	84	337,20	74%
Terça	586,42	36	142,93	24%	12	107,39	18%	80	319,07	54%
Quarta	444,90	21	85,20	19%	16	146,67	33%	56	222,83	50%
Quinta	475,01	35	138,46	29%	4	37,11	8%	72	286,24	60%
Sexta	491,13	12	49,62	10%	12	111,46	23%	83	332,72	68%
Média Semanal	491,24	23	92,32	19%	11	99,47	20%	75	299,61	61%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	128%			85%			115%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 15 a 19 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	15/06	16/06	17/06	18/06	19/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Cuca + Mamão	Arroz Polenta Molho de carne Tomate	Chá de frutas + Calzone de carne moída + Bergamota	Feijão preto Arroz Molho de frango Beterraba	Leite com cacau + Pão francês com requeijão + Maçã

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	449,83	16	63,42	14%	12	104,98	23%	74	294,84	66%
Terça	488,09	27	109,31	22%	6	52,51	11%	79	314,09	64%
Quarta	440,47	21	83,51	19%	8	69,71	16%	73	290,58	66%
Quinta	448,12	30	118,25	26%	3	26,90	6%	74	296,36	66%
Sexta	468,98	15	58,63	13%	17	150,29	32%	66	265,97	57%
Média Semanal	459,10	22	86,62	19%	9	80,88	18%	73	292,37	64%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	97%	120%			69%			112%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 22 a 26 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	22/06	23/06	24/06	25/06	26/06
Lanche da manhã e da Tarde	Café com leite + Pão de milho com requeijão + Caqui	Arroz Polenta Molho de frango Chuchu	Chá de frutas + Pão de queijo + Melão	Lentilha Com linguiça Arroz Couve flor	Sagu com creme de baunilha + Banana

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	456,90	21	84,03	18%	17	156,79	34%	57	227,11	50%
Terça	502,07	34	136,90	27%	4	38,17	8%	78	312,92	62%
Quarta	409,05	6	24,47	6%	25	221,40	54%	46	184,35	45%
Quinta	654,10	24	97,91	15%	28	249,84	38%	75	301,75	46%
Sexta	445,04	5	18,83	4%	10	90,41	20%	87	346,89	78%
Média Semanal	493,43	18	72,43	14%	17	151,32	31%	69	274,60	56%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	104%	101%			93%			106%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.



CARDAPIO DE MERENDA ESCOLAR- 29 a 30 de JUNHO 2026

Escola Municipal de Educação Fundamental – EMEF Érico Veríssimo

Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
	29/06	30/06	-	-	-
Lanche da manhã e da Tarde	Leite com cacau + Cuca + Abacaxi	Arroz Filé de peixe Batata cozida Tomate	-	-	-

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO

Dia da Semana	Energia (kcal)	Proteínas (g) 10 a 15% VET			Gorduras (g) 25 a 35% do VET			Carboidrato (g) 55 a 65% VET		
		(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET
20% Necessidades Diárias										
Segunda	506,72	14	55,23	11%	10	90,59	18%	92	367,73	73%
Terça	471,34	23	91,39	19%	2	19,65	4%	88	350,59	74%
Quarta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Quinta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Sexta	0,00	0	0,00	0%	0	0,00	0%	0	0,00	0%
Média Semanal	195,61	7	29,32	6%	2	22,05	4%	36	143,66	29%
Recomendado	473	12 a 18 gramas			13 a 18 gramas			65 a 77 gramas		
% Adequação	41%	61%			19%			55%		

Dominique Passarin de Oliveira- Nutricionista – CRN 16749D

OBSERVAÇÃO: O Cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.